

TPLA103B32
C II
తేలవూరు - కృష్ణ
అవేమన గ్రంథాలయము

THE NATIONAL HEALTH
&
BABY WEEK CELEBRATIONS
KISTNA DISTRICT
1934.

SOUVENIR

Containing Health Hints

BY
THE PUBLIC HEALTH DEPARTMENT
KISTNA DISTRICT.

MAHESA PRINTING WORKS
MASULIPATAM.

1934.

శ్రీ నేమన గ్రంథాలయము,
తేలవూరు.

ci

CH

759

ప్రతి క .

కృష్ణాజిల్లా ఆరోగ్యశాఖవారు 1934 వ సం॥ దేశీయ ఆరోగ్య శిశువారోత్సవ సందర్భమున ఈచిన్నిపుస్తకమును ప్రచురించినారు.

సామాన్యముగా జనులను పీడించు కొన్ని వ్యాధులగురించియు ఆపదగిన వ్యాధులగురించియు, ముఖ్యమైన విషయములను ఈ చిన్ని పుస్తకమునందు వ్రాయబడినవి. ఈ జిల్లాఆరోగ్య శాఖవారికి ప్రజారోగ్యహితవునుకోరు తదితరప్రముఖులు ఈపుస్తకమును ప్రచురించుటకు చాలసహాయముచేసినారు. ఆపదగిన వ్యాధులు వ్యాపించు కారణములను, నివారణసూత్రములను తెలుసుకొనజాలక మన దేశములో అనేకసంఖ్యాకులు ప్రతిసంవత్సరమందును నిండు యశావన దశలో అకాల మరణమొందుచున్నారు. ఈ దుస్థితి తప్పించి, వీటినివారణమార్గములు జనులందరును తెలియచేయుటయే ఈ పుస్తకముయొక్క ముఖ్యాభిప్రాయము.

ఆరోగ్యగృహమును గురించియు, కొంతపురుగు వ్యాధినిగురించియు కుష్టురోగమును గురించియు, గ్రామపునర్నిర్మాణమునుగురించియు అంటుజ్వరములను గురించియు, వంశపారంపర్యా శిశువులకు వచ్చు వ్యాధిని గురించియు, ఆరోగ్య సూత్రములను గురించియు ఈ చిన్నిపుస్తకమునందు వ్రాయబడినవి.

జనులెల్లరును ఈ పుస్తకమును చదివి వాటి సారాంశములను గ్రహించి, జనారోగ్యమునకు సహాయపడుదురుగాక అని మా ముఖ్యాభిలాష.

మచిలీపట్నం
28—11—1934

P. SOMASUNDARAM,
District Health Officer, Kistna District .

విషయ సూచిక .

	పుట.
1. ఆరోగ్యగృహము	1
2. కొంకిపురుగువ్యాధి	6
3. కుష్టురోగము	10
4. గ్రామపునర్నిర్మాణము	15
5. అంటుజ్వరములు	19
6. క్షయ	25
7. చంటిపిల్లలగుణము	26
8. వంశపారంపర్యా శిశువులకువచ్చురోగము	27
9. ఆరోగ్యవిధులు	29

ఆ రో గ్య గృ హ ము .

—:0:—

దేశ దిమ్మరులకు తప్ప ప్రతి మనుష్యునకును నివశించుటకు గృహము ముఖ్యవసరము. దేశ దిమ్మరులుకూడ ఎండవానలకోర్వ లేక చిన్న గుడిసెలు వేసుకుని జీవింతురు. గృహము యెండవానల బాధకొరకేయని యోచించక అది ఆరోగ్యకరముగానుండునట్లుచూడ వలయును. మనము సాధారణముగా పల్లెలలోను, పట్నములలోను చూచునటువంటియిండ్లు ఆరోగ్యకరమైనవికావు. ఏలనన, చెమ్మ ప్రిదేశములలోను, కర్మాగారములుండు స్థలములలోను, లేక స్మశానములకు దగ్గరగానుయిండ్లు కట్టబడియున్నవి. మాగాణి భూములకు మధ్యయిండ్లు కట్టి నివశించుట యిప్పుడు సాధారణమయి యున్నది. ఇటువంటిచోట్ల నేల అతి చెమ్మగానుండును. కొన్నిచోట్ల యిండ్లు అతి క్రిక్కిరిసియున్నవి. ఇండ్లమధ్య కొంచమయిన కాళీస్థలముంచ కుండా ఒకయింటివెను కొకయిల్లు కట్టబడి మనకు ప్రాణాధారమయి నటువంటిన్ని రి గనివారణముచేయుచటువంటిన్ని అయిన మంచిగాలి వెలుతురు యిండ్లలోపల చొరసేయకుండా ఆటంకపరుపబడుచున్నవి. కొన్నియిండ్లకు కావలసిన కిటికీలకు తలుపులను వుంచక గాలిని వెలుతురును లోపల ప్రవేశించకుండా చేయుచున్నారు. ఇంకొకాకుండా అటువంటి యిండ్లలో జనులు క్రిక్కిరిసి నివశించుచున్నారు.

ఆరోగ్యముగానుండుటకు మనము యిండ్లను, చుట్టుపట్ల నీరు నిలువకుండాయుండే ఎత్తయిన పొడి ప్రదేశములలో కట్టవలయును. పల్లముగానుండుచోట్ల యిండ్లుకట్టిన వర్షాకాలములో నీరునిలిచి నేల

చెమ్మగా నుండును. మరియు యింటిలోనుండి పోయేనీరు యింటి చుట్టునిలిచి మురిగివాసనకొట్టును. ఇటువంటి చెమ్మగానుండే యిండ్లలో నివశించిన, కీళ్ళనాతము జలుబు మొదలగు రోగములు సంభవించును. ఇంటిచుట్టు నీరునిలుచుటచేత దోమలు గుడ్డుపెట్టి, వానివలన బోదకాళ్ళరోగము చలిజ్వరము వ్యాపించును. సాధ్యమయినంతవరకు యిండ్లు నల్లరేగడి భూములలో కట్టుటమంచిదికాదు.

జనసమర్థములలో అంటురోగములు ప్రబలును. కలరా మశూచకములు జనసమర్థములలో వ్యాపించుట యీసంవత్సరము మనముచూచియెయున్నాము. క్రిక్కిరిసియున్న యిండ్లలో అగ్నియెల్లు వ్యాపించి గ్రామములను పాడుచేయునో అటులనే అంటురోగములు కూడా జనసమూహములలో వ్యాపించి గ్రామముల నశింపజేయును.

ఆరోగ్య గృహమును, చుట్టుప్రక్కలకన్న ఎత్తయినచోటనే కట్టవలయును. చుట్టు చెమ్మగానున్నయడల యిల్లుకట్టే స్థలము 4 అడుగులు ఎత్తుజేసి యింటిలో నేలమీద కడపరాళ్ళు పరుచుట గాని, శిమెంటు పూయుటగాని చేసినయడల క్రిందచెమ్మ పైకిరానీ యదు. నల్లరేగడభూమి అయినయడల యిల్లుకట్టేస్థలమంతలో నున్న మన్నంతయు తీసివైచి యిసుకతో నింపిన క్రిందచెమ్మ యింటిలోని కుబకదు. మలబారు దక్షిణ కన్నడ రాజ్యములలోకూడా మనదేశములలోవలె మాగాని భూములమధ్యనే నివశింతురు. ఎంత చెమ్మ చుట్టుయున్నప్పటికిని వారిండ్లలో ఎంతమాత్రము చెమ్మలేదు. కారణమేమనగా ఆదేశమున యిండ్లు బాగాయెత్తుచేసి కట్టుకొని నేల గట్టిగాదిమిసాచేసి అతిపొడిగానుండునట్లుగా గులకరాతితో రుద్ది గట్టి చేయుదురు. అందువల్ల చెమ్మయింటిలో ఎంతమాత్రముండదు.

ఆరోగ్యమైనయిల్లు బజారులలోగాని కర్మాగారములుండవలయులలోగాని ఉండకూడదు. ఏలనన దుమ్ము, విషవాయువులు, అగ్నిజ్వాలలు, పొట్టుమొదలగునవి కర్మాగారములనుంచి గాలిలో వ్యాపించి అనారోగ్యమును కలుగజేయును. కనుక కర్మాగారములకు 100 గజములలోపల యిండ్లను కట్టకూడదు. స్మశానములమీద నుంచికూడా విషవాయువులు వచ్చును. కాన యిండ్లు స్మశానములను దూరముగానే యుండవలయును.

ప్రతియింటికిని చుట్టూ ఖాళీ స్థలముండవలయును స్థల మంతటిలో కొంచెమయిన ఖాళీవుంచకుండ యిల్లు కట్టుట అతిఅవినేక మయినపని. కనుక మనకున్న స్థలములో పనియవవంతు స్థలము దొడ్డికిందఉంచవలెను.

ఇల్లు తూర్పుముఖముగాగాని దక్షిణముఖముగాగాని కట్టుట మంచిది. ప్రతిగదికిని కావలసినంత వెలుతురు గాలివచ్చు మార్గములుండవలెను. ముఖ్యముగా పడకటింటికి గాలివచ్చుమార్గములుండవలయును. ప్రతిగదికిని అధమము రెండు కిటికీలు పేరుమాత్రము నకుకాకుండా 3 అడుగుల నిడుపు 2 అడుగుల వెడల్పు పరిమాణమునకు తక్కువకాకుండానుండవలెను. కిటికీలు గోడలకు విశేష ఎత్తుగాకుండా ఎదురెదురుగానమర్చవలెను. పైవారు కనబడుదురని శంకించకుండా కిటికీలను కావలసినప్పుడుంచుకొని లేనప్పుడు తీసివేయుటకనుకూలముగానుండు పరజాలను కట్టుకొనవచ్చును. అందువలన మనకు వెలుతురు గాలి ఆటంకముగావు. కిటికీలకు బలమైన యినుక పూసలుండుటవలన ఎన్ని కిటికీలున్నను దొంగలభయములేదు. పూర్వ

కాలములో దొంగలభయమని చుట్టూమూచివైచి వెలుతురు గాలి
 వచ్చుటకు కప్పదగ్గర ఒక చిన్నకన్నముంచెడివారు. అదే మండవా
 యిల్లు యిప్పుడు మండవాయొడ్లు కట్టుచున్నను యీ కాలమున
 దొంగలభయములేదు. కాన కావలసిన కిటికీలుంచవలెను. ఎంత
 చిన్న మట్టిగుడిసియైనను వెలుతురు గాలి వచ్చుటకు చిన్న కిటికీలు
 అధమము రెండుఎదురెదురుగానుండవలయును. వెలుతురుగాలి సోకని
 యొడ్లలో దుర్బలులగుట క్షయ మొదలగు రోగములు విశేషముగా
 వ్యాపించుట మనము చూచుచునేయున్నాము. కనుక ఒకయింటి
 కెన్నికిటికీలుండవలెనన్న యిల్లుకట్టిన స్త్రీలవిస్తీర్ణములో 10 వ వంతు
 కిటికీలకుగానుంచవలెను, ఎటులన ఒక యిల్లు 20 అ॥ పొడుగును
 10 అ॥ వెడల్పుండిన దానివిస్తీర్ణము 200 చ॥ అ॥ దీనిలో 10వవంతు
 20 చ॥ అ॥ కిటికీలుండవలెను. అనగా 3 అ॥ చవుకమున్న కిటికీలని
 తెలిసికొనవలెను.

ఇంటికప్పు చాల ఎత్తుగాగాని చాల తక్కువగాగాని ఉండ
 గూడదు. తొమ్మిదడుగుల యెత్తునకు తక్కువగానున్న యిల్లు
 వాణ్యముగాదు. ఇల్లు పెంకుతోగాని తాటియాకుతోగాని నేయ
 వచ్చును. తాటియాకుయిల్లు చాలా చల్లగానుండును. గాని పురుగు
 భయముండును. అందువలన యింటిలోపలభాగపుకప్పునకు తడక్కు
 లిల్లించిన యీకష్టముతొలగును. మరియు తాటాకుయిల్లునకు అగ్ని
 భయము విశేషము. పెంకుటిల్లుగాని, డాబా యిల్లుగాని షేమము.
 గోడలు బాగుగాకాలిన యిటుకతోకట్టి సున్నపుగలాబాచేసిన శుభ్ర
 ముగానుంచుటకు మిక్కిలి సులభముగానుండును. మట్టిగోడలయిన

బాగుగా నునుపు చేయవలెను. సంవత్సరమునకు ఒకసారిమైనను గోడలకు సున్నముకొట్టవలెను. సున్నము వేయుటకు ముందుగా నింటిలోనున్న సామానులన్నియు బయటికి తీసుకొనివచ్చి బాగుగా తుడిచి ఎండలో కొన్నిఘంటలసేపుంచి తరువాత యింటిమూలనున్న కన్నములనుపూడ్చి సామానులను మరల యింటిలో సర్దవలెను.

వంటయిల్లు యింటికి వెనుకపార్శ్వమున నుండవలెను. వంట యింటికికూడా మంచివెలుతురువచ్చుటకు కిటికీలుండవలెను. ఇల్లంత యుపొగచుట్టుకోకుండా మీదికి ఒకపొగగొట్టముండవలెను.

ప్రతియింటికి దొడ్లో ఒక మంచిభావి ఉండవలెను. చుట్టూ నీరింకకుండా బావికి చప్టాచేయవలెను. నూతికిదూరముగా ఒకబోరు హోలు మరుగుదొడ్డి కట్టించవలెను. మరుగుదొడ్డికి దగ్గరగా చెత్త వేయుటకు ఒకతొట్టి ఉంచవలెను. తరుచుగా ఆచెత్తను తగులపెట్ట వలెను. లేక చేలకు తోలవలెను. పశువులను కోళ్ళను దొడ్లో ఉంచవలెను. చెత్తను చాలకాలము దొడ్లో మురగనీయకూడదు. వాడిననీరు మురిగి వాసనపట్టకుండా అరిటిచెట్లను పాతినయెడల అవి నీరును పీల్చివేయును.

ఇల్లును మరియు చుట్టుప్రక్కల స్థలమును పరిశుభ్రముగా నుంచుకుని సుఖముగా జీవనమును గడుపుము. పెరిగేపిల్లలకు పెద్దల కన్న పరిశుభ్రగృహమును ఆరోగ్యస్థలమును కావలెను. అటుల కానియెడల తరుచుగా పిల్లలు జబ్బుపడి వైద్యసహాయమెక్కువ కావలసివచ్చును.

కీర్తిష్టాజిల్లా ఆరోగ్యశాఖ.

కొంకిపురుగువ్యాధి.

—:0:—

అనేకరకముల పురుగులు మనుష్యుల పేగులలో జీవించును. ఆపురుగులలో కొంకిపురుగునది అతిఅపాయకరమయినది. వంకరగా తిరిగి కొక్కిమోస్తరుగా తలయున్నందున, దీనికి కొంకిపురుగునిపేరు వచ్చినది. ఆకొక్కితో చిరుప్రేగుల మాంసపుకండను పట్టుకొని రక్తమునుపీల్చును. భూతఅద్దముతో యీపురుగును పరీక్షించిన దీనినోరు చాల చిత్రముగానుండును. ఆనోటిలో 4 పళ్లు పక్షుల గోళ్లవలె వంకరగా తిరిగియుండును. ఆ వంకరపళ్ళతో చిరుప్రేగులను పట్టుకొని రక్తమును త్రాగును.

ఈపురుగులు మనుష్యులకు కలుగచేయు హానితెలిసికొనుటకు పూర్వము, వాటిజీవచరిత్ర కొంత తెలిసికొనవలెను. తరువాత వాటిని నిర్మూలముచేయుపద్ధతులు తెలుసుకొనగలము.

పెరిగిన మగ, ఆడ కొంకిపురుగులు ఒక అంగుళములో కివ వంతు మొదలు $\frac{3}{4}$ నరకు పొడవుండి, సన్నదారముమోస్తరుగా బూడిదరంగుగాని, రక్తము పీల్చుటవలన నల్లగాగాని యుండును. ఇవి రెండుతరగతులుగా నున్నప్పటికిని, చేయుకీడు హెచ్చుతగ్గుగా సమానమే. పెద్ద కొంకిపురుగులు మనప్రేగులలో నివసించును. ఆడపురుగులు గ్రుడ్లుపెట్టును. పేగులలోగ్రుడ్లు పిల్లలుకాజాలవు. మలముతో పాటు నేలలోచేరును. భూతఅద్దముతోనే యీగ్రుడ్లను చూడగలము. ఇవిచాలచిన్నవి. పల్లెలలోనేకాకుండా పట్నములలోకూడాకన

పడిన స్థలములలో రోడ్లప్రక్కగాని, పొలములోగాని, ఖాళీస్థలములోగాని మలవిసర్జనముచేయుట అలవాటయియున్నది. తగుఉష్ణము, తేమ, నీడ కలిగిననేలలో మలముతోపాటు నేలలోచేరిన కొంకిపురుగు గ్రుడ్లు 12 మొదలు 60 ఘంటలలో చిన్నపిల్లలై మనుష్యశరీరములో ప్రవేశించుటకు ఎక్కువ ఆత్మతతో నేలయందు గడ్డి, ఆకులు మొదలగువాటియందు కనిపెట్టుకొనియుండును. ఎవరయినను కాలికి చెప్పులులేకుండా అట్టినేలమీద నడచినప్పుడు కొంకిపురుగుయొక్క చిన్న పిల్లలు బహుసూక్ష్మమై (కంటికగుపడనివి) పాదచర్మమునంటియుండి చర్మముద్వారా లోనికిప్రవేశించి, రక్తనాళములగుండా తుదకు ప్రేగులలోచేరును. ఆచిన్నపిల్లలు చేరిన ఆరువారములలో పెరిగి పెద్దనయి గ్రుడ్లుపెట్ట నారంభించును. ప్రవేశించినచోట చిన్నపుండయి దురద, నేలగజ్జలగును. ఇదంతయు పరీక్షపూర్వకముగా శోధించి దృఢపరచడమయినది.

ఇటువంటిపురుగులు అనేక సంఖ్యానేకములుగా ప్రేగులలో చొరబడి మానవునిరక్తమును పీల్చుచు, ఎక్కువదురవస్థకు పాలు చేయును. మనుష్యుని శరీరమంతయు పాలిపోవును. కాళ్ళు చేతులు ఉబ్బును. వ్యాధి ముదిరినవారికి శరీరమంతయు ఉబ్బును. ఈలక్షణములవలన యీరోగమునకు ఆంకిలోస్టామాసిస్ అని పేరువచ్చినది. రక్తము క్షీణించినవలన విపరీతపుమార్పులుగుండెలోకలిగి, అందువలన గుండె ఆగిపోయి మరణము తటస్థించును.

ఈపురుగులసంగతియు, అవి కలుగజేయు వ్యాధివిషయమును తెలుసుకొనినతరువాత ఈపురుగులు కలుగజేయు గొప్పవిపత్తును

రాకుండాచేసుకొనుటకు తగుప్రయత్నములు సలుపవలసి వచ్చినవి. ఇదియే పెద్ద దేశీయసమస్య అయినది. మన రాజధానిలో యీ వ్యాధి ఎంతవరకు వ్యాపించినదో తెలిసికొనుటకు చాల కాలేజీల లోను, స్కూళ్లలోను చిన్నపిల్లలను పెద్దలను పరీక్షించగా నూటికి 80 మొదలు 90 వరకు అందఱిలోను యీ పురుగులున్నట్లు తెలియ వచ్చినది. కృష్ణాజిల్లాలో యీవ్యాధి విశేషముగాఉన్నది.

ఈవ్యాధిని నిర్మూలముచేయుటకు సరియయిన పద్ధతులేర్పాటు చేయబడినవి. మొదట విస్తారజనమునకు మందులిచ్చి యీ కొంకి పురుగు మనుష్యులశరీరములలో నుండుటకు తావులేకుండా చేయబడి నది. పురుగునుచంపుటకు ఔషధములున్నవి. అవిపవనగా ఓలియం చిన్న పొడియం కార్బన్ వెట్రోక్లోరైడు, తై మాలు పీటిలో ఓలియం చిన్న పొడియం అను ఔషధము అపాయములేనిది. కనుక చిన్నపిల్లలకు ధౌర్యముగా ఇయ్యవచ్చును. మందిచ్చినతరువాత విరేచనములకు తప్పక మందియ్యవలెను. ఈమందు వయస్సుకు తగునట్లుగా ఏర్పాటు చేయుదురు. ఇందునిమిత్తమై స్పెషల్ హెల్తుఆఫీసరులను వేసి మందులను పెద్దలకు పిల్లవాండ్రకు యిచ్చు ఏర్పాట్లు చేసియున్నారు.

ఈవ్యాధిని నిర్మూలముచేయుటకై గ్రామములయందు ఉపన్యాసములమూలకముగాను క ర ప త్ర ము ల ను పంచిపెట్టుటచేతను సిసీమా, లాంతరుప్రదర్శనములవలననూ జనులకందరకు కొంకిపురుగులు కలుగచేయు విపత్తును నివారణచేసికొనేపద్ధతులను విశేషముగా ప్రచారణచేయబడుచున్నది. ముఖ్యసూత్రమేమన చెప్పలులేనిదే నడవ కూడదు. మనకు హానిచేయునవి కొంకిపురుగేగాక యింకెన్నియున్నవో

తెలియదు. ప్రతిమనుజుడు యీపురుగుసంగతి తెలిసికొని కాలికెఱకు చెప్పలువేసికొనిన పురుగుకలుగజేయువ్యాధినిగురించి మనముభయపడ నక్కరలేదు. విశేషఖరీదుగల చెప్పలు అవసరములేదు. ఆకుచెప్పలే చాలును. ఇచ్చవచ్చినవోట మలవిసర్జనముచేసి నేలంతయు పామ చేయుటవలన యీరోగము వ్యాపించుటకు ముఖ్యమార్గమైనది. ఇట్లు చేయుటవలన వేలకొలది కొంకిపురుగు గ్రుడ్లు మలముతోపాటు నేల మీదపడి చిన్నపిల్లలయి మనుష్యశరీరములలో ప్రవేశించుటకు ఆతుర తతోకనిపెట్టుకొనియుండును. నలుగురునడిచేస్థలములలోను, గోడ్లప్రక్కన కాలువప్రక్కనకాళీస్థలములలోనుమలవిసర్జనముచేయుటమనమనోభావ మునకు విరుద్ధమయిన సంగతియే! ఇటువంటి దురవస్థ తుదముట్టించు టకు సరియయినయుపాయము పాయిఖానాలు కట్టించుటయే! గ్రామ మునకు ఎటువంటి పాయిఖానాలు బాగుండునుఅని శాస్త్రనేత్రులు విశేషముగా పరీక్షించగా బోరుహోలు మరుగుదొడ్డి చాల అనుకూల మని తెలియవచ్చినది. సరిగా యుపయోగించినయెడల యీ పాయి ఖానాలువలన ఎంతమాత్రము దురవస్థ దుర్వాసనఉండదు. పానీవాం డ్రితొందరలేకనే వుపయోగించవచ్చును. ఇదిచాల సులభమైనవిష యము. ఒకగొయ్యి 14 అంగుళముల కై వారముగొ 10 నుంచి 14 అడుగులు లోతుచరకు త్రవ్వబడును. ఆగోతిమీద అడుగు ఎత్తున యిటికలతోగాని రాళ్ళతోగాని మధ్యకన్నమువదలి చుట్టూ వకదిమ్మ మోస్తరుగాకట్టి దానిమీద మధ్యకన్నమున్న సిమ్మెంటురాయి అమ ర్చవలెను. చుట్టూ పైవారుకనబడకుండా మరుగుండుటకు తడికెలతో గాని లేక లేకులతోగాని 4 నైపుల వక గజమువెడల్పును 5 అడు గులు ఎత్తునను చుట్టదడికట్టవలెను. ఆగొయ్యిత్రవ్వటకు చిన్నమిష

నున్నది. అదే కూలీలసాయముతో సునాయాసముగా గొయ్యి తయారగును. విశేషశ్రమయుండదు. జనులు హెచ్చుకుతూహలముతో దీనిసంగతి తెలిసికొని వాడవలెను. మీరొకదొడ్డి కట్టుకోవలెనని యున్నయెడల జిల్లా హెల్తుఆఫీసరుగారిని కాగితముపూర్వకముగాకోరిన తక్షణమే మీకుగావలసిన సలహాయిత్తురు. మీయొక్క సహకారమువలన ఎక్కువపని జరుగును.

కృష్ణాజిల్లా ఆరోగ్యశాఖ.

కుష్టు వ్యాధి .

అన్ని వ్యాధులలోను కుష్టువ్యాధి అతిచెడువ్యాధిగా పరిగణింపబడుచున్నది. కురూపినిగా జేయుటయేగాక, శశీరమును కృశింపజేసి బలహీనునిగా జేయచున్నది. కాబట్టి యీ జాడ్యము అసహ్యకరమైన రోగము. ప్రతిమానవుడును తప్పక యీ రోగమును గురించి తెలిసికొనవలెను.

కుష్టురోగితో ధీర్ఘకాలము కలసిమెలసి సహవాసముచేయుటవలన, ఇతరులకు యీరోగము సాధారణముగా వ్యాపించుచున్నది. ఈరోగము వంశపారంపరముగా తల్లిగర్భములోనుండి

శిశువునకువచ్చు రోగమెన్నటికినికాదు. ఒక కుటుంబములో వక్ష-
కుష్టురోగి యుండినయెడల ఆ కుటుంబములోనున్న వారందరూ
శిశువులతోసహా, ఆరోగితొకలసి మెలసి దీర్ఘకాలముండుటవలన
అందరును కుష్టురోగులగుదురు. ఆశిశువును తల్లినుండివేరుచేసినయెడల
ఆశిశువు కుష్టురోగికాకుండా రక్షింపబడగలదు. కనుక ఒకకుష్టురోగి
నొక కుటుంబములోనుండిన ఇంటిలో యున్నవారందరికిని గొప్ప
యపాయమని తలంచవలెను.

ఒకవిధమైన యాహారమువలన యీరోగమువచ్చుట కనుకూల
పడుచున్నదని ఇదివరలో తలంచిరి. ఇది శుద్ధతప్పభిప్రాయమని నిర్దూ-
రణ చేయబడినది. ఈవ్యాధి యొకవిధమైన క్రిమివలన వచ్చును.

అనేక కుష్టురోగక్రిములు రోగిపుండ్లలోనుండి వెలువడి, ఇత-
రుల శరీరములయందు ప్రవేశించి కొంతకాలమునకు యీవ్యాధిని
కలుగచేయుచున్నది. ఇట్టిదశలో ననగా పుండ్లలోనుండి యీరోగ
క్రిములు రసితొపాటు పైకివచ్చునపుడు కుష్టురోగి జనసామాన్యము
నకు విశేషఅపాయకారి.

మన హిందూదేశములో సామాన్యముగా 10 లక్షలకు పైగా
కుష్టురోగులున్నట్లు లెక్కలవలన విశదమగుచున్నది. ఈవ్యాధి అధిక
ముగా వ్యాపించుచున్నదని తెలియుటవలన దీనిప్రబలము నణచుటకై
యేర్పాట్లు గావింపుచున్నారు. మనజిల్లాలో 898 కుష్టురోగులున్నారు.

బందరు తాలూకాలో	90	కుష్టురోగులు
దివి	41	డిటా
గుడివాడ	125	డిటా
కై. కలూరు	72	డిటా
బెజవాడ	194	డిటా
తిరువూరు	42	డిటా
నూజివీడు	25	డిటా
గన్నపరం	49	డిటా
నందిగామ	260	డిటా

బెజవాడ తాలూకాలో 10,000 జనులకు 17.5 రేటు చొప్పున ఈ వ్యాధి తీవ్రమును తెలియజేయుచున్నది. తదుపరి బెజవాడ తాలూకాలో నున్న కుష్టువ్యాధి వృద్ధి కమునకంటే నందిగామ కై. కలూరు బందరు తాలూకాలలోని వ్యాధితీవ్రముక్రమముగా తాలూకాలవారిగాతగ్గియున్నది.

దద్దుర్లజాతి, నరసంబంధమైనజాతి అని రెండువిధముల కుష్టు వ్యాధులున్నది. మొదటితరగతి కుష్టువ్యాధికి ముఖముమీద దద్దుర్లుగా ఉబుకుకనపడి సింహాకృతిగా చూచుటకు భీకముగానుండును. నరసంబంధమైన కుష్టువ్యాధిలో నరములు మొద్దుబారి చేతిగోళ్ళు పక్షిగోళ్ళవలె వంకరయి వికృతాకారమును కలుగచేయును. ఆఖరు దశలో రెండురకముల కుష్టువ్యాధులలోను కాలివ్రేళ్ళు చేతివ్రేళ్ళు రాలిపోయి, వ్రేళ్ళమీదలయిన పుండ్లు ఆలస్యముగామానును. రోగి కాలివ్రేళ్ళు రాలిపోయినందునను, నరపట్లు తప్పినందునను కాళ్ళు ఈడ్చుచు నడుచుచుండును.

ఈ రోగనివారణ చేసుకొనుటకు మంచినమయమేదన, శరీర మందంతటను స్మృతిలేనిమచ్చలు కనిపించినప్పుడే చికిత్సపొందుటకు మంచితరుణము. ఈమచ్చలను మిగతశరీరమునుండి అతిసులభముగా వాటిరంగువలనను స్మృతిలేనందువలనను గుర్తించగలము.

ఈవ్యాధినెట్లు నివారింపవచ్చును? ముఖ్యముగా మనకు ధన సహాయమును, ప్రజలసహాయమును కావలెను. ఇటీవల చాలస్తల ములలలో నేర్పుచెందినవారు యింటింటికీవెళ్లి, యింటిలోనున్నవారందరిని శోధించి పెక్కండు కుష్టురోగులను కనిపెట్టగలిగిరి. ఇంత మందిరోగులు రోగమును గుట్టుగాదాచిపెట్టి రోగనివారణచేసికొన కుండుట చాలవిషాదకరమైనసంగతి. ఈవ్యాధిలేని జిల్లాయొక్కతైనను కాన్పించదు. ఈవ్యాధిగ్రస్తులు బిడియమునువదలి చికిత్సపొందుటకు భయపడుచున్నారు. ఈరోగము నివారణ కాదనియు, యెంతమాత్రము గుణమవదనియు నిరాశ చెందకూడదు. రోగనివారణకోరు వారికి యుచితముగా చికిత్సచేయబడును. ఈజిల్లాలో సాధారణముగా ప్రతిఆసుపత్రిలోను కుష్టురోగచికిత్సాలయములేర్పాట్లు చేసియున్నారు. మనజిల్లాలో 9 కుష్టురోగ చికిత్సాలయములుకలవు. అవి బందరు, గుడివాడ, పామట్టు, కైకలూరు, బెజవాడ, తిరువూడు, జగ్గయ్య పేట, నూజివీడు, నందిగామ గ్రామములు. కుష్టురోగులనుచితముగా పరీక్షించి వారికి ఇంజక్షనులుయిచ్చి బాగుచేయుచున్నారు. ఇంకను కొన్ని చికిత్సాలయములు స్తాపించుటకు మూలధనమును ప్రోగుచేయుచున్నారు. ఇట్టిసందర్భమున ప్రజలుపూనుకొని సహాయ మొనర్చుటకు యిదియే మంచితరుణము.

చికిత్సయనునది మొదటి అంశము. అంటురోగ నివారణయే రెండవఅంశము. కుష్టురోగులకు ప్రత్యేకముగా యిండ్లనునియమించి అచ్చటనే వారికికావలసిన యుపచారములతోపాటు చికిత్సనుకూడా యెర్పాటుచేయవలెను. కొందరు మిషనరీలు కుష్టువ్యాధిని నిరూల్లముగావించుటకు కొన్నిశరణాలయములను యెర్పాటుచేసియున్నారు. అట్టిశరణాలయములలో చికిత్సపొంది నివారణ అయినవారికి వేరే జీవనోపాయమార్గములనునేర్పి తదితరులకు సహాయమగునట్లు చేయుచున్నారు. కొలదికాలములో యాశరణాలయములు యితరుల సహాయములేకుండ కాలక్షేపము చేయుటకవీలుకలుగును. ఇదియేమనము అభిలషించవలసిన ముఖ్యంశము. దేవాలయములలోను, బజారులలోను యధేచ్ఛగా నలుగురితో కలసిమెలఫి తిరిగే కుష్టురోగులు తిరుగకుండాయుండుటకు వీలుకల్గును.

అజ్ఞానమువలననే మనము అభివృద్ధికివచ్చు మార్గములను విడనాడుచున్నాము. సినిమా ప్రదర్శనముల మూలముగను, కరపత్రములమూలముగను ఈ అజ్ఞానము తొలగించుటకై విశేషప్రచారముజరుపుచున్నాము. కొంతకాలమునకు దీనియొక్క ఫలితము కనబడునని యూహించగలము. కృష్ణాజిల్లా హెల్తుడిపార్టుమెంటువారి జండాచుట్టూచేరి ఈ అజ్ఞానతను పోగొట్టుటకు అన్నివిషయములలోను సహాయపడుదురుగాక.

కృష్ణాజిల్లా ఆరోగ్యశాఖ.

గ్రామ పునర్నిర్మాణము.

గ్రామాభివృద్ధి చేయవలెననిన మనము గ్రామములోనుండు ప్రస్తుత పరిస్థితులను తెలుసుకొనుటవసరము.

గ్రామస్తులలో చాలమంది వ్యవసాయదారులగుటవలన వారు సేద్యముమీదనే ముఖ్యముగా నాధారపడియున్నారు. వారిస్థితి యిప్పుడు యతికఠినముగా నున్నది. వారివద్ద పనిచేయు కూలిజనుల విషయమో! చెప్పవలసిన పనియేలేదు. వారిదుస్థితి అందరకు విశదమే! వారు ధరించుటకు సరియైన వస్త్రములు లేకపోవుటయే గాకుండా, ఆఖరుకు తినుటకు దినమున కొకపూటకై నా అన్నములేక మల మల మాడుచున్నారు. అవ్వలపాలై నిలుచుటకు నీడలేక చాలజనము దారిద్ర్యవస్థలో నున్నారు.

సుఖాధారవిషయమాలోచించిన వారు అతి అపాయకరమైన టువంటిన్ని, అశుచికరమైనటువంటిన్ని, అయిన చెరువులలోనుంచిగాని, కాలువలలోనుంచిగాని, లేక తత్కాలమునకు త్రవ్విన గోతులలోనుంచిగాని, లభించిన నీరు త్రాగుచున్నారు. గ్రామపారిశుధ్యమా! సున్న. చెప్పుటకలవికాదు. కనబడిన ఖాళీచోట్లెల్లా పాయిఖానాలేగాని, మంచి చెడ్డఅనే విచక్షణయే వారిమనస్సులోనున్నట్లు కనబడదు. ఇందువలన సంభవించుకీడు చాలమందికి తెలిసియేయున్నది. కాపుర

ముండేఇండ్లు అతి చీకటికోణములుగాను గాలివిచ్చుటకెంతమాత్రమవ
కాశము లేకుండగను కట్టబడియున్నవి. తాటియాకు ఇండ్లయినను,
ప్రాణాధారమైనటువంటి వెలుతురు, కావలసినంతగాలి, లోనికివచ్చు
టకు దగినకిటికీ లేర్పాటుచేసిన వాసయోగ్యముగా జేయవచ్చును.
సాధారణగ్రామస్తుడు నవీనపద్ధతులు నేర్చుకొని వృద్ధిపొందుట
కయిష్టుడు. చదువా! శూన్యము. ఇటువంటిప్రజలే మనగ్రామములలో
నివసించువారు.

గడచిన కొద్దికాలములో ననేక శాస్త్రోక్తమైన యభివృద్ధులు
కనిపెట్టబడియున్నవి. వ్యవసాయశాస్త్రములు, జౌషధములు, ప్రజా
రోగ్యవిషయములు, పరిశ్రమలు మొదలగు విషయములు చాల
అభివృద్ధి గావింపబడియున్నవి. కనుక గ్రామపునర్నిర్మాణ విషయ
ములో మనమన్నిసంగతులను తెలుసుకొని ఆర్థిక, జనసామాన్యాభి
వృద్ధికి పాటుబడవలెను.

గ్రామస్తుల అజ్ఞానత తొలగించుటకు ముఖ్యసూత్రము
ప్రచారమే! అన్నిసంగతులు వారికి దెలియవలెను. గ్రామనివాసి
ఏమీతెలియనిఅజ్ఞాని. ఎవరై నను గ్రామములోనికి వచ్చినయెడల
వారెవరై నదియు వారెందుకు వచ్చినదియు, తెలుసుకొనుటకుకూడా
యిష్టపడడు. వారికి వారిభూములు వారి క్షేమమేతప్ప వేరుగోష్టియే
లేదు.

అయితే ఈ అర్థాన్ని ధృవపరిచడానికి మొదట వాడుకను కల్గిస్తే వారి వారీ సజ్జించిన పంపి
య్యే ద్వారానే తెలిసి నదిమయములను జనులకు బోధించి వారి అజ్ఞానతను
గణితో గొట్టు ప్రయత్నములను చేయవలెను. ఉపన్యాసములు, సినిమా
రంగ ప్రదర్శనములు, సందభాషణలు మొదలగు వాటిద్వారా జనులకిప్పుడు
రాక్షాస్రళి శాస్త్రసంబంధమయితే అభివృద్ధి మార్గములను నచ్చచెప్పవ
లెననుగా ఉండవారికి వమ్మకముపుట్టింది? నడుచుకొనులాగున... చేయవలె
ననుగుణముఖ్యముగా నెమ్మదితోను శాంతస్వభావము తోను వట్టుదల
తోను బోధచేయవలెను. అట్లుండిన చింతవనియైనను జరుగగలదు.
ఇందునిమిత్తమయి గ్రామములలో నిరుడియే కొంతమందినియెంచి
వారికి ప్రచారముసలువు మార్గములనుగురించి నేర్పవలెను. వారికి
వ్యవసాయాభివృద్ధినిగురించినీ మంచినీటి సదుపాయముల గురించిన్ని
గ్రామపారిశుద్ధతనుగురించిన్ని సహకార సంఘములనుగురించిన్ని చేతిప
నులకుగురించిన్ని మొదలగు విషయములను నేర్పవలెను.
సహకారంటికి వెళ్ళి వారు నేర్చుకున్నవిషయములను ప్రచారముసలిపిన
ఆ గ్రామస్తులను భివృద్ధికి తేగలరు.

తదుపరి నాకో గొప్ప ముప్పు సర్వ రూపాన నరఘము నేర్పటంచేయ

వలెను. ఈసంఘమునకు గ్రామములే ముఖ్యముగా సభ్యులయి
వుండవలెను. వారితోపాటు, మిషనరీలు, ఉపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయి
నినులు, తదితరప్రముఖులు సభ్యులుగానుండవలెను. వీరితో బ్రతిపా
ముఖ్యతగలవారినికార్యదర్శిగా నెనుగొనవలెను. ఆయాశాఖాధి
కారులుకూడాకార్యదర్శినికలుసుకొని, పారిపోవలెను, వీరిద్వారా
చక్కజెట్టుకొనుచుండవలెను. నెలకు రెండుసార్లు వీరుసంఘము
యొక్క సభలలో జేరువుచుండవలెను. గ్రామస్తులందరుచూచి యానిధ

ముగా నాచరించుటకు వీలుకలుగునట్లు కొన్ని ప్రదర్శనానిలయముల నేర్పాటుచేయవలెను. ఈనిలయములలో వ్యవసాయాభివృద్ధివిధులను, పట్టుపురుగులు పెంచువిధమును నూలుతీయవిధమును, తేనెటీగలను పెంచువిధమును, కోళ్ళు, బాతులు మున్నగు పరిశ్రమలగురించిన్నిచేసి చూపించుటేర్పాటు చేయవలెను. గ్రామస్తులు వారి వారి కీష్టమయిన పరిశ్రమలను నేర్చుకొని, వాటివలన జీవించుమార్గములు చూపుటకొరకే ఈప్రదర్శనముల ముఖ్యోద్దేశము. వారికీష్టమయిన పరిశ్రమలు నేర్చుకొనుటకు తగిన సహాయమొసంగబడును. నిదానముగా ఈచేతిపనులు పునర్వృద్ధికిరాగలవు. ఈ పరిశ్రమలందొకసారి ఉత్సాహముతో పనిచేసి వృద్ధిచెందినతరువాత ఎవరైనను వీటినెన్నటికి వదలనేరరు. కొలదికాలములో తదితర గ్రామస్తులీ యభివృద్ధిని చూచి వారును వీటిలాభముపొందుటకై ప్రయత్నించుదురు. ఈ సంఘమువారు కావలసిన ద్రవ్యసహాయముకొరకు లోకలుబోడుకొని వారినడుగవచ్చును. వారు తగిన సహాయముచేయుటకు చాల తోడ్పడుదురు. ఆసహాయముతో గ్రామారోగ్యపరిపాలనయున్న గ్రామమునకుకావలసిన తక్కినపనులను విర్వహించుకొనగలరు.

దేశాభివృద్ధి కావలెననియిప్పుడు జనులు ఘోషించుచున్నారు. మనదేశమతిరమణీయముగా నున్నదనియు, సుభిక్షదేశమనియు, మనదేశమునుమించిన దేశమేలేదనియుపొగడుకొనుటవలన లాభమెద్దియులేదు. వూరికే కబురులుచెప్పుకొని కాలక్షేపము చేయువారుగాక వారిబలమును శక్తిని వినియోగించి ఎండవానలనక కష్టపడి పనిచేయుప్రజలే నిజమమైన దేశోద్ధారకులు.

కృష్ణాజిల్లా ఆరోగ్యశాఖ.

అంటుజ్వరములు, (వ్యాధులు)

జ్వరములనేకవిధములు దీనికి సామాన్యకారణములు సూక్ష్మ జీవులు (Bacteria) అంటు (Infectious) జ్వరములనియు తదితరములనియు తఱచుగ విభజింపవచ్చును. అంటుజ్వరములందు (1) గాలి వలనకలుగు జ్వరములు (2) నీటివలనకలుగు జ్వరములు (3) మలిన మగురక్తము (Blood infection) వలనకలుగు జ్వరములని మూడు విధములుగా జెప్పవచ్చును.

- (1) గాలివలనకలుగు జ్వరములలో ముఖ్యములు స్పృటకము, ఆటలమ్మ మొదలగునవి.
- (2) నీటివలనకలుగు జ్వరములలో సన్నిపాతము (Typhoid) కలరా రక్తభేది మొదలగునవి.
- (3) మలినరక్తజ్వరములలో చలిజ్వరము, సుఖివ్యాధులు మొదలగునవి.

గాలివలనను, నీటివలనను కలుగు జ్వరములు చాలమంది జనులను ప్రతినవతస్సరమును మృతినొందించుచున్నవి. ఈజ్వరములు శీఘ్రకాలములో వేనవేలకు సోకి పీడితుల జేయుచున్నవి. కావున యిట్టి జ్వరములురాకుండ జేసుకొనుటకు ఎల్లరును ప్రయత్నింపవలెను.

(ఎ) గాలివలనకలుగు జ్వరములు:—వీ ని సూక్ష్మ జీవులు భూతద్దములకు సహితముకాన్పింపవు. కావున వీటి జీవితములగూర్చి విశేషముగా తెలియదు. అణుస్వరూపులగుటచే వ్యాధి గ్రామిస్తు

లకు సమీపముననే కాకుండా ప్రత్యేక నిర్మాణములగు దూరమునకు సహితము గాలిద్వార వ్యాపించుచున్నవి. ఈవ్యాధులుగలవారల నిండ్లలోనుండి ప్రత్యేకమున్న వైద్యశాలలకు (Isolation Hospitals) తీసుకొనిపోయి చికిత్స చేయించవలెను. ఇట్టివ్యాధులు కాన్పించినతోడనే రిగియింటియందుండువారును, ఆవిధిపోనివారును, ఆస్ప్రాంటిములవారును 'వ్యాధిరోగుండ ఆపుదలచేయు టీకా'లు పెంట్నే 'వేయించుకొని తాము తమ ఆప్తుల కాపాడుకొనవలెను. మరీయు వ్యాధిని గుర్తించినతోడనే ఆరోగ్యశాఖాధికారులకు 'తెలియజెప్పి' వారిసలహాను సహాయమునుపొందుటావశ్యకము. ఆరోగ్యశాఖవారు 'రోగి'యగుగదులు ఆతడగుయోగించు, ఇస్తువులను, మందునీళ్ళతోకడిగి వానిమూలమున యితరులకు వ్యాధి వ్యాపింపకుండ జేయుదురు.

(బీ) నీటివలనకలుగు జ్వరములు:—పీసీతో 'కలరా', సన్నిపాతము (Typhoid) రక్తభేది మొదలగుహాని కారణములగు సూక్ష్మజీవులు తరచుగ రోగియొక్క పేగులందునివసించి వృద్ధిచెందుచుండును. వాని వాంతులనుండియు, విరోచనములనుండియు బయటకువచ్చి జలశయముల నాశ్రియించి వానిలోకూడ పెరిగి ఆరోగ్యవంతులకు వ్యాధినందజేయుచున్నవి. కావున యిట్టిరోగులను మూత్రములను, వాంతులను పూక, రంపపుపొట్టు మొదలగుప్రధార్థములబట్టి కాల్చినచో యితరులకు యీరోగములు వ్యాపింపనేరవు.

ఈవ్యాధులందు ఈగుట్టుకూడ మానవునికి చాలా హానిచేయుచున్నది. మలమూత్రములపై వ్రాలి వానికాశ్చతోను, తొండములతోను సూక్ష్మజీవులుగల్గి సదార్థములకొనిపోయి కొంతదూరమున

నున్నను ఆరోగ్యవంతుల ఆహారధర్మములపయివ్రాని సూక్ష్మజీవుల
జేర్చి భుజించినతోడనే వ్యాధిని కలుగజేయుచున్నవి. కావున యీ
వ్యాధులుండుకాలమున ఈగలను తానిగుడ్లను వృద్ధి నొందకుండజేసి
చంపవలెను.

ఈగలు కుళ్లుచురడుపదార్థముల నివసించి గ్రుడ్లను బెట్టు
చుండును. అట్టిపదార్థముల తరుచుగ యండ్రసమీపమునుండి దూర
ముగ తొలగించి తగులబెట్టుటయే లేక తగుగోలినీపూడ్చి ఎరు
వుగ మార్చుకొనుటయే చేయవలెను. భోజనపదార్థములపై
ఈగలు ప్రాలకుండ తగుముతల బెట్టుచుండవలెను. నీటిని, పాలును
బాగుగకాచి యుపయోగింపవలెను. ఈవ్యాధులు రాకుండగను
వచ్చిన ఆపుచేయుటకును ఆరోగ్యశాఖవారు పాటుబడుచున్నారు.
కావున యీవ్యాధులు కాన్పించినతోడనే ఆరోగ్యశాఖవారికి తెలియ
జెప్పిన సలహాను, సహాయమును నిచ్చుటకు శర్వదా సిద్ధులై
యున్నారు.

(సి) మలినమగు రక్తమువలన కలిగెడు జ్వరములు:—
వీనిలో చలిజ్వరమును విచారించెము. ఈగలవలెనే దోమలుకూడ
మానవకోటికి శత్రువులు. దోమలు చలిజ్వరమునకు కారణములగు
సూక్ష్మజీవుల రోగిరక్తమునుండిబీల్చి ఆరోగ్యవంతుని శరీరముపై వ్రాని
కాటుకఁబచి సూక్ష్మములగు రక్తనాళముల రంధ్రములకాన్పించి విశేష
శ్రమలేకయే ప్రవేశపెట్టి వ్యాధిని వృద్ధిపొందించుచున్నవి. ఈగలకు
కుళ్లుపదార్థములపయి బ్రీతివలె దోమలకు నిలవనీటిపయిబ్రీతి పగి
లిన కుండపెంకులందుజేరిన కొంచెము వాననీరైనను దోమల గ్రుడ్లు

పెట్టుటకు పనికివచ్చును. కావున తోటలు, దొడ్లందుండు చిన్న చిన్న గుంటలందునహితము వేనవేలుగ దోమలు పెరుగుచుండుటయు అవి మనలకుట్టి బాధలబెట్టుచుండుటయు చూచునేయున్నాము. దోమలులేకుండ జేయవలెనన్న నిలువనీరులేకుండ చేయవలెను; నీటి యంచులందుండు గడ్డిని తీసివేయవలెను. విశేషజలమున్న కొంచెము నూనెను నీటిపయి వ్యాపింపజేసిన దోమగ్రుడ్లు అట్టిసీటిని పెనుగ జాలవు. సంధ్యాసమయములందు దోమలూహారమునకై వెడలునప్పుడు దోమతెరలందుండిగాని ఘాటగు ద్రవపదార్థముల శరీరమునకు రాచిగాని దోమకాటునుండి తప్పించుకొనవలెను. మన్యములందుండు వారును, చలిజ్వరము వచ్చినవారును క్వయినా నుపయోగించవలెను.

సన్నిపాతము (Typhoid)

సన్నిపాతజ్వరము పది పంజ్రెండుదినములు దేహమునందంతర్గతమై దినదినాభివృద్ధిబొంది క్రమముగ సాయంకాలమందు తలనొప్పి, కొంచెముజ్వరము, దేహమందునొప్పులు, కడుపుబ్బరము, మొదలగు గుణములతో కాన్పించును. ప్రథమమున యీవ్యాధిని గుర్తించుట కష్టము కాని మొదటివారమునందు సామాన్యముగా జ్వరవేడిమి గ్రాఫు (Graph paper) గా గీచిచూచిన నిచ్చెనమెట్లునలె కాన్పించును. షుమారు జ్వరము ప్రారంభించిన 10 లేక 12 దినములకు 103 మొ॥ 105 వరకు వేడిమి హెచ్చును. తరువాతవారములో యీవేడిమితో నిలిచియుండును. తుదకు మొత్తము మూడు నాలుగు వారములైన తరువాత క్రమముగా జ్వరవేడిమి మామూలునకువచ్చును. కొందరు రోగులకు మొదటివారములో విరోచనములగును. కాని మరి

కొందరికి విరోచనబద్ధముండును. స్లీహము (Spleen) పెరిగి నొప్పిగ నుండును. వ్యాధి తీవ్రముగానున్నప్పుడు రోగి మగతగాను స్పృహ లేకుండగను నుండవచ్చును. మరియు అనేకవిధములుగా కాన్పించుటచే యీవ్యాధి నిదానముగ్రహించుటకూడ కష్టమగుచుండెను.

ఈవ్యాధి, యొక సూక్ష్మక్రిమిచే వలుగుచున్నది. రోగియొక్క మలమూత్రములలోను, పుష్మియందును యీక్రిముల గుతింపవచ్చును. ఈరోగజనితమగు పదార్థములు గ్రామముల మంచినీటి వసతులకలసినేని ఆగ్రామములలో యీవ్యాధి వ్యాపించి హానికలుగ జేయును. రోగి ఆరోగ్యవంతుడయిన పిదపకూడ కొన్ని నెలలవరకు వాని మలమూత్రములనుండి యీక్రిములు వెడలుచుండును. ఇట్టి వారు తమకును తమసామీప్యమున నున్నవారికిని తెలియకుండనే వ్యాధిని వ్యాపింపజేయుచున్నారు. కాబట్టి యిట్టిరోగులు ఆరోగ్యవంతులయిన పిదపకూడ సంఘక్షేమముకొరకు తమ మలమూత్రముల కొన్ని నెలలవరకు తగులబెట్టుచుండవలెను. ఎట్టిసమయమందును గ్రామ నీటివసతులవద్ద మలమూత్రముల వదలరాదు. మరియు రోగియొక్క మలమూత్రములు తగులబెట్టక 12 లేక 24 గంటలు నిలవయుంచిన వానియందు క్రిములు పెరిగి మరింత విషవంతములగుచున్నవి. కావున వెంటనే తగులుబెట్టుటెల్లరకు షేమము.

ఈవ్యాధి నామాన్యముగా 10 మొదలు 30 సంవత్సరముల వయస్సువారిలో కాన్పించును. వ్యాధి తగిలినవారిలో షుమారు నూటికి 5 మొదలు 20 మందివరకు చనిపోవుచున్నారు. వ్యాధిపరిమితి తరుచుగ 3 లేక 4 వారములు.

ఈ పాత్రాధిపతి మూలమున ప్రేమభావముననుపేక్షింపబడి
 క్రిములములనుచుచుండును. కొన్ని పాత్రములందు ప్రేమభావమున
 ప్రకటించును. అవయవములకు రంధ్రములున్నవి. అట్టివేళలలో
 ర కముకూడ నాళములనుండి బయటకువచ్చి ప్రాణాపాయము కలుగ
 జేయును. కావుననే రెండు మూడు వారములలో రోగిని మంచము
 పై ననపాతము కడలించకూడదని వైద్యులు చెప్పుదురు.

వ్యాధి రాకుండజేయుటకు మార్గములు.

(1) ఈ వ్యాధి సమీపములనున్నప్పుడె నను నీరును కాచి
 త్రాగవలెను. అట్లుకాచుటచే క్రిములు నీటజేరినను చచ్చిపోవునని
 భావము.

(2) కలరాకువలె యీ వ్యాధి రాకుండకూడ ఆరోగ్యశాఖ
 వారు ఇనాక్యులేషనులనేచుచున్నారు. కావున అట్టి యినాక్యు
 లేషనుల వెంటనే తీసుకొనుట మంచిదే. ఒక పర్యాయము తీసుకున్న
 యినాక్యులేషను షుమాకుడెరునైలులు : యీ వ్యాధిని రాకుండ అపు
 ధలచేయును. ఈ యినాక్యులేషనును పిల్లలు, పెద్దలు, పురుషులు,
 స్త్రీలు ఎల్లఱును తీసుకొనవచ్చును. మతేమియు దేహమునకు హాని
 చేయదు.

3. రోగియుండినచో ఆరోగ్యశాఖవారికిని, వైద్యశాఖవారి
 కిని, వెంటనే తెలియజేయుము వైద్యశాఖవారు రోగికి తగిన వైద్య
 మును జేయుదురు. ఆరోగ్యశాఖవారు ఆ రోగము యితరులకు
 వ్యాపింపకుండజేయుటకు తగుసలహాను సహాయమును యిచ్చెదరు.

వైద్య శాఖ

వైద్య శాఖ రామయ్య

వైద్య శాఖ

L. M. & S.
 మునిసిపల్ హాలాఫీసరు
 మచిలీపట్నము.

క్షయ.

ఈజబ్బు ముఖ్యముగా యూపిరితిత్తులయందు ప్రారంభించును. ఈజబ్బుకు ముఖ్యకారణము క్షయరోగక్రిమి (Tuberculous Bacillus) ఈక్రిమి గాలిలోకలిసి యీవ్యాధిని వ్యాపింపజేయును. ఈ వ్యాధిగల శిశువులు మామూలు శిశువులవలె పెరగక, నాదినండియు పీలగ నుందురు. తల్లిదండ్రులు కారణము విచారించజాలక యుడేక్ష చేసెదరు. ఈవ్యాధిగల పిల్లలు వయస్సువచ్చినను పీలగనేయుందురు. అందుచేత తల్లిదండ్రులే యీవ్యాధికి ముఖ్యకారణమని తలంచి తగిన వైద్యసహాయము తీసికొని పిల్లల దేహరోగ్యమును వృద్ధిచేయవలెను.

ఇదియేగాక, తల్లిదండ్రులు తమపిల్లలకు వ్యాధియున్నను, లేక పోయినను దేహపుష్టికి యెముకలు బలమగుటకు తగిన ఆహారము, పాలు, మందులున్న ప్రతిదినమున్ను వాడవలెను. ఒకవేళ జబ్బు లేకపోయినను, కాడ్లివర్ ఆయిలను చేపనూనెను ప్రతిరోజును పిల్లలకుయివ్వవలెను. ఇది జబ్బుయున్నప్పుడుకూడ దేహరోగ్యమునకు చాలమంచిది. ఇదియుగాక పిల్లలకు సూర్యరస్మి వీలైనంతవరకు సోకనీయవలెను. అన్నిటికంటె ముఖ్యమైనవి పరిశుభ్రమైనగాలి, దుస్తులు, బాగుగా గాలివచ్చు విశాలమైనగది శిశువులకు కావలెను. ఇవియన్నియు మొదటినుండియు అనుసరించినయెడల క్షయరోగము కలిసులువుగాకానేరదు. వచ్చినను చాలమట్టుకుతగ్గున. తదితర మందులతో యీవ్యాధి మనలను వదలును. చిన్నపిల్లలకు యింక యీవ్యాధి కుదరనియడల తగిన వైద్యసహాయముపొంది తగిన వ్యాయామముచేసినయెడల యీవ్యాధి నివారణగును. ఈవిధముగా మనమందరము మనపిల్లల దేహరోగ్యము గమనించవలసియున్నది.

Infantile Convulsions.

చంటిపిల్లల గుణము.

ఈ వ్యాధి ముఖ్యముగా చంటిపిల్లలందు కన్పించును. ఇది పెద్దవాళ్లయందుకూడా రావచ్చును. దీనికికారణమేమన (1) దోష మున్నరక్తము (Blood toxins) (2) ఊపిరితిత్తుల సంబంధరోగము. (Pneumonia) (3) మూతసంబంధమైన వ్యాధులు (Bacilluria) మొదలగు వ్యాధులవల్లపిల్లలకు యీవ్యాధివచ్చును.

(2) తదితర కారణములు (Reflex causes)

కడుపులోను, ప్రేగులలోను పురుగులుండుటవలనను, మెదడు ఆరోగ్యముగానుండకపోవుటవలనను, మెదడులో రక్తము కారుటవలనను చంటిపిల్లలగుణమునునది కనబడును. చంటిపిల్లలలో చాలమందికి యీరోగముకుదురును.

చికిత్స:— 1. రోగిపాదములు వేడిసీళ్ళతోనుండిన (Basin) పళ్ళెము లోనుంచవలెను.

2. విరోచనములకు మందు తప్పకయివ్వవలెను లేక ఎసీమా ఇవ్వవలెను ఎందుచేతననగా ప్రేగులే యీవ్యాధికి ముఖ్యకారణము

3. తలకు మంచుగడ్డ పెట్టవలెను

మిగతా దేహమంతయు వేడిగానుంచవలెను.

4. కాళ్ళు, చేతులు వణుకు తగ్గుటకు మందియ్యవలెను.

5. నాలిక కరుచుకొనకుండా పల్లమధ్యన చిన్న గుడ్డతో

చుట్టిన చెఁచా మొదలయినవి పెట్టవలెను.

ముఖముమీదగాని, మెడమీదగాని, చాతీమీదగాని కాల్చిన ఈరోగము కుదురుననే అభిప్రాయము శుద్ధతప్ప. పైనిచెప్పిన చికిత్సవిధానముల ప్రకారము నడుచుకొనవలెను. నైద్యసహాయము తక్షణమే కొరవలెను. ఉపేక్షచేసిన శ్వాశసంబంధమైన కీడుగాని గుండెదడ మొదలయినవికలిగిన ప్రాణాపాయము కలుగును.

వంశపారంపర్యా శిశువులకువచ్చు రోగము.

—:0:—

వంశపారంపర్యా శిశువులకువచ్చు రోగములలో ముఖ్యమైనది కొంటుకువ్యాధి.

కొంటుకువ్యాధి (Syphilis)

ఈ వ్యాధి తల్లిదండ్రులలో యే యొకరికైనను యున్నయెడల వారికి జనించు శిశువులకు యీజబ్బులు వచ్చుట సహజము. అందుచేత తల్లిదండ్రులు తమ యారోగ్యమును కాపాడుకొనుటకై నను యొకవేళ తమతల్లిదండ్రులకు యీవ్యాధులు యున్నవనిగాని తెలిసినవెంటనే వారిశిశువుల దేహారోగ్యముకొఱకై యీ రోగములను నిర్మూలిగపజేయుట తల్లిదండ్రులయొక్కభాద్యత.

మనదేశములో యీ వ్యాధి విరాళముగా చాలమంది జనులకు వ్యాపించియున్నది. అందుచేత, మనమందరము వీలయినంతవరకు యావశ్యక్తిని వినియోగించి, యీజబ్బును మనకు రాకుండాజేసి, ఏకారణముచేతనైనను, మనబిడ్డలకు వచ్చినయెడల, రోగమును గుర్తించినవెంటనే, దానికి నివారణకై వెంటనే తగిన చికిత్సచేయించుట తల్లిదండ్రులభాద్యత.

ఇది ఒకపథమైన సుఖవ్యాధి ఇది తల్లికిగాని తండ్రికిగాని యున్నయెడల వారిపిల్లలకు తప్పకవచ్చును. ఒకవేళ తల్లిదండ్రులకు లేకపోయినను, వారితాతలకుయున్నను మనుమలకువచ్చుట అసంభ

వముకాదు. అందుచేత మనకు ఏమాత్రము అనుమానమున్నను,
మనపిల్లలకు తగిన చికిత్స చేయించవలెను. పిల్లలకు యీక్రిందిగుణ
ములనుబట్టి యీజబ్బుయున్నదని తెలుసుకొనుటవీలగును.

(1) తగినపొడుగు యుండకపోవుట (2) తలపైన పెద్ద కం
తెలువలె యెముకలుండుట (3) ముక్కులోతుగాను గుండ్రముగాను
యుండుట (4) కంటిలో కొన్నమార్పులు (Keratitis) (5) నోటి
మూలలయందు మచ్చలుండుట (6) పళ్లు సరిగా రాకపోవుట
(7) ఎముకలు కాలివి వంకరతిరుగుట (8) గొంతుకలోపుండుపడుట
మొదలగునవి కనపడినయెడల యీరోగమని గుర్తించవలెను.

ఈవ్యాధి భర్తకున్నయెడల తానుముందు చికిత్సచేయించుకో
వలెను. భార్య గర్భిణి అగులోపల భర్తకు వ్యాధియుండకూడదు.
బిడ్డపుట్టినతరువాత అవసరమైన గడువువదలి తగిన చికిత్స చేయించ
వలెను. ఈవ్యాధి చర్మమునకుగాని, అంగములకుగాని, ఎముకలకు
గాని దేహమంతటయు రావచ్చును. అందుచేత తల్లిదండ్రులు తమ
పిల్లల క్షేమముకొరకు తగుచికిత్స ముందుగానే చేయించవలెను.
ఈవ్యాధిని నిర్మూలించకపోయినయెడల వంశపారంపర్యా అందరకు
రాగలదు. తల్లిదండ్రులు యీహంశమును తప్పకగమనించవలెను.

(V. GOPALAKRISHNAMURTY L. M. P.)

MASULIPATAM.

ఆరోగ్యసూత్రములు.

సర్వజనులకును వాంఛనీయమైనది యారోగ్యభాగ్యము అట్టి యారోగ్యమును బొందుటకు మనకు ముఖ్యముగ గమనింపవలసిన సూత్రములను పదింటిని యీక్రిందబొందుపరచుచున్నాను.

1. శుభ్రత:—శుభ్రముగా యుండవలయునని చెప్పుట తేలిక. ఆలాగుయుండుటకన్న శరీరమును దినమును స్నానముచేసి శుభ్రపరచవలయును. దేహశుభ్రత యేవిధముగనుండునో మానసిక శుభ్రతయు యదేవిధము. మంచియాలోచనలు లేకపోయిన శరీరమునకు మన్ని పేరుకొనిన యేవిధముగ సుఖముండదో, అదేవిధముగ మనస్సునకు సుఖము శాంతతలేకపోవును. మలినముతో కూడుకొనిన శరీరమునందు సూక్ష్మజీవులు తేలికగా నివాసమునేర్పరచుకొని జబ్బులనేకవిధముగ కలుగజేయుచున్నవో అదేవిధమున చెడుతలంపులు కలిగిన మనస్సు వ్యసనములపాలై చిత్తభ్రమ చాంచల్యము ఉన్మాదము, మొదలైన జబ్బులకు తావలమగును. కనుక నీమనస్సును కూడను శుభ్రముగానుంచుకొని చెడుతలంపులనందు జొరనీకుము.

2. మితముగానుండుట:—సర్వకార్యములయందును మితముగా నుండవలయును. మితమిారి భోజనముచేయరాదు, త్రాగరాదు, ఆడరాదు, నిద్రామైధునములందుకూడ పరిమితిచాల బౌసరము. బైబిలులోని పెండ్లికొమరునకై వేచియుండెడి పదిమంది పరిచారకల కథను జ్ఞప్తియందుంచుకొని జాగ్రత్తగ మెలంగినచో మనమందరమును నిద్రావ్యసనమునకు లోకువగాకుందుము.

3. ఆహారము:—మనదేహమునకు తగినంత యాహారము జనుమనము నియమితమయిన వేళలయందు తీసుకొనవలయును. చిన్న పిల్లలకు వారి దేహనిర్మాణమునకై ఔషధమైన ముఖ్యద్రవ్యములు (Vitamines) కలిగిన యాహారము నియమితకాలములయందు వారికి యవలయును. వెన్న, నెయ్యి, పాలు, కూరలు, ఫలములు మొదలయినవానియందీ (Vitamines) ఎక్కువగాగలవు. సరియయిన ఆహారమును మితిమీరి తీసుకొనినయెడల జబ్బులుకలుగును. మధుమేహము, కీళ్ళజబ్బులు, వాతములు రక్తాభిసరణ తీక్షణత (High blood pressure) ఇత్యాదులు వీనిలో ముఖ్యములు.

నిద్ర:—శరీరమునకు నిద్ర అత్యవసరము. ఏయంత్రమైనను జీగక సర్వకాలము పనిచేయుచుండిన నేవిధముగ చెడిపోవునో అదేవిధముగ శరీరముకూడను నిద్రలేకపోయిన చెడిపోవును. మనుజునకు దోజునకు 6 లేక 8 గంటలనిద్ర ఔషధము. పిల్లలకు 10 గంటలు చంటిపిల్లలకు 12 లేక 16 గంటలు నిద్రఔషధము. కొన్ని జబ్బులకు ప్రప్రథమముగ నిద్ర సరిగపట్టగపోవుట యనుగుణమే కన్పడును. కనుక మనకు కారణములేకయే నిద్రపట్టకున్న శరీరమునందనారోగ్యము ప్రవేశించ మొదలిడినదని తెలుసుకొనవలయును.

5. దేహపరిశ్రమ:—ఏయంత్రమైనను పనిచేయక వూరికే వుంచినది తుప్పుపట్టి చెడిపోవుట మనకు తెలిసినవిషయమే. అట్లే దేహమనుయంత్రము పరిశ్రమచూపముగ పనిచేయక యూరకనున్నచో తుప్పుపట్టి చెడిపోవును. శరీరసౌందర్యమును, అంగసౌష్ఠ్యమును పరిగ దేహపరిశ్రమ చేసినవారియందు కనుపడునట్టితరులయందు కనుపడవు.

6. సంతోషము:—ఆరోగ్యమునకు సంతోషము చాల ముఖ్యమైన పరికరము. సంతోషము, ఉత్సాహము కలిగినటువంటి రోగి జబ్బును తేలికగాజయించి స్వస్థత బొందుచున్నాడు. ఈకారణముచేతనే ఆధునిక ఆస్పత్రులయందు రోగులకుకూడను వారుపరుండియున్నను చూచుటకు వీలుకల్గునటుల సినిమాలను, టాకీలనుజూపించుచున్నారు. దుఃఖము, హెచ్చు ఆదుర్ద, జబ్బులను వృద్ధిజేయును. మరియు వీనిని హెచ్చుగపొందువారికి జబ్బులు తేలికగావచ్చును.

7. గాలి:—పరిశుభ్రమైన వాయువును మనము పీల్చునలయును. గాలిలోని దుమ్ము, దుమారము, జబ్బులుకలుగజేయు సూక్ష్మజీవులు మొనలయినని వ్యాధులకు కారణములు. ఇంటిలోనికి వాయుసంచలనము బాగుగాగల్గులాగున కిటికీలు దర్వాజాలు హెచ్చునుండవలయును. క్షయ, నిమోనియా, నూమానిక్స్ లేజ్, అమ్మవారు, మొదలయినవ్యాధులు గాలిసంపర్కముచే గల్గుచున్నవి.

8. నీరు:—మనము శుద్ధజలమునే త్రాగవలయును. నీటినుండి యనేకవ్యాధులు కల్గుచున్నవి. నీటినిబాగుగ పొంగునటుల కాచి చల్లార్చితాగిన నీటియందుండెడి దోషములన్నియుపోయి వ్యాధి జనించదు. క్రిమివాతములు, పాండువు, కలరా, మొదలైన జబ్బులు నీటిలోనుండు దోషములచే కల్గుచున్నవి.

9. వెలుతురు:—దెహము పెరుగుటకు సూర్యరశ్మిజౌసరము. చెట్లు చేమలు సరిగా వృద్ధిపొందుటకు వెలుతురేవిధముగ సౌకర్యము అదేవిధముగ మానవునకును జౌసరము. జబ్బుకలుగ

జేయు. సూక్ష్మజీవులనేకములు సూర్యరశ్మి శోకినంతనె నశించును. అదియునుగాక సూర్యరశ్మి వానివానిమీద ప్రసరించుటచేతనే చెట్లు చేమలయందును మనుష్యులయందును సస్యధాన్యఫలములయందును (Vitamines) పుట్టుచున్నవి.

10. తన తలకుమించినవిని చేయకుండుట:—బింకముకోసమును, పట్టుదలకోసమును అనేకులనేకవిధముల దాముచేయలేని కార్యములను చేయనెంచి వ్యర్థమనోరధులయి తమశరీరములను చెడగొట్టుకొని వ్యాధులను కలుగజేసుకొనుచున్నారు. 'సాండ్' లు కావలయునని గొలుసును తెంపబోయి తమగుండెలయందు జబ్బులను కలుగజేసుకొనియు బింకమునకు చలిలోపండుకొని 'నెమోనియా' తెప్పించుకొనియు మైలుపందెములయందును 'Tug of war' త్రాడులాగుపందెములందు హెచ్చుగ పరిశ్రమజేసి శరీరములను చెడగొట్టుకొనియు ఉన్నటువంటివారిని చాలమందిని చూచుచున్నాము. చిన్నచెంబుయందు బిందెడునీరు ఏవిధముగపట్టదో అదే విధముగ ఆయాశరీరములయొక్క నిర్మాణమునుబట్టి ఆయాపనులు మనసు మించినవిపనిని మనముచేసిన మనదేహాయత్రము చెడిపోవును అను సంగతిని గ్రహించిమనముమెలంగిన మనమట్టివ్యాధులకుబాధ్యులము కాము.

ఇంకను గమనించవలసినవి చాలయున్నవిగాని పై పదిసూత్రములను జ్ఞాపకమునందుంచుకొనిన మనము సాధారణముగ స్వస్థమైన శరీరమునే కలిగియుండి జీవితమును సుఖప్రదముగ గడుపగలుగుదుము.



మహానీతి ఫౌండేషన్
పుస్తకాల పరిశీలనాపట్టిక

పుస్తకం సంఖ్య	TPLA103B132
పుస్తకం పేరు	ఆంధ్ర గ్రామము
తారీఖు	25-10-2024
ముందు అర్థం	YES
వెనుక అర్థం	no
మొత్తం పేజీలు	37
పెద్ద సైజు పేజీలు	NO
భాగ పేజీలు	CI
లేని పేజీలు	NO
తయారు చేసినది	S.K. Rehanna
పేజీలు విడదీసినది	Rehanna
సాఫ్ట్ చేసినది	Rehanna
పరిష్కరణ చేసినది	pragathi
పేజీలు సరిచూసినది	
బైండింగు చేసినది	
ప్యాకింగు చేసినది	
సాఫ్ట్ చెయ్యబడింది	
తప్పులు	NO
పరిస్థితి	Good